ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಕೀಮೊ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕೇ ಬೇಡವೆನಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ

ಕೀಮೊದಿಂದ ಕಾಡುವ ಖಿನ್ನತೆ

‘ಮೇಡಂ, ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಸರ್ಜರಿ ಮುಗಿದು ಒಂದು ಕೀಮೊ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವಳು ನಿನ್ನೆ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸೀರೆಯಿಂದ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅದೇನೋ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ರೂಮಿಗೆ ಹೋದವನು ಬಿಡಿಸಿದೆ, ಬದುಕಿದಳು. ನಾನು ಬದುಕಿದ್ದೂ, ಇವಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸತ್ತಂತೆ ಇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಳು. ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಕಳಿಸಿದ್ದಾರೆ’. ವಿನೋದ್ ಮನದಾಳದ ಮಾತುಗಳು ಇವು.

ನಲವತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ಕಮಳಾಳನ್ನು ಗಂಡ ವಿನೋದ್ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆತರುವಲ್ಲಿ ಅಂತೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದ. ಕಮಲಾಳಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಸರ್ಜರಿ ಆಗಿ, ಒಂದು ಕೀಮೊ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಕಮಲಾಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ, ‘ಡಾಕ್ಟರ್, ನನಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದಾಗಲೇ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದೆ. ಈ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸುಸ್ತು, ಅದರ ಜೊತೆ ಕೂದಲು ಉದುರಿದೆ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಾರೆ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏನೇನೋ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು... ಒಂದೇ ಎರಡೇ? ಸಾಕು, ನಾನೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಗಲಿರುಳೂ ಮಾನವಕುಲದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಊಹಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ‘ಮರಣ ಶಾಸನ’ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದ ಕಾಲವನ್ನು ದಾಟಿ ದೂರ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು, ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖ ಮಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಕಡೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲೂ, ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಉಂಟು. ಆದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರೋಗಿ ಮಂಕಾಗಬಹುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಮಲಾಳಂತೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆಯಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಶೇ. 40–50ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಕಾಳಜಿಯಲ್ಲಿ, ಅರ್ಧದಷ್ಟೂ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡದ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸದೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಹಲವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂದಾಗಲೇ ಆಕಾಶ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತೆ, ಜೀವನವೇ ಮುಗಿದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ‘ನೋಡಿ ಈ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಪೂರ್ಣ ಆರಾಮಾಗುತ್ತೀರಿ’ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.